

Carpaccio di asparagi con germogli e rucola



Ingredienti (per 1 porzione)

250 g di asparagi
2 cucchiaini di germogli di rafano
2 cucchiaini di germogli di ravanello
8 foglie di rucola
1 cucchiaio di succo di limone
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Procedimento

1. Dopo aver eliminato la parte legnosa del gambo, con un pelapatate elimino la buccia dalla parte inferiore degli asparagi. Sempre con il pelapatate li affetto sottili e poi li metto in acqua e ghiaccio per qualche minuto.
2. Li asciugo bene delicatamente con della carta da cucina e li sistemo in una boule con le foglioline di rucola e i germogli.
3. Per condire gli asparagi preparo una citronette mescolando sale, olio, limone e a piacere un po' di pepe.